NAUTILUS

NS 200

Bedienungsanleitung & Fitness-Handbuch

GARANTIE

Garantie

Der Hersteller leistet Garantie bei allen Verarbeitungs- und Materialfehlern von Nautilus Heim-Fitnessgeräten. Beachten Sie die unten angegebenen Ausnahmen. Die Garantie ist nicht übertragbar und nur für den Erstkäufer gültig.

Nautilus Fitness-Stationen für zu Hause

Der Erstkäufer hat Garantieanspruch auf Rahmen und Schweißnähte der Maschinen für einen Zeitraum von 30 Jahren ab Kaufdatum, auf Polsterung, Rollen, Buchsen und Lager für einen Zeitraum von fünf Jahren ab Kaufdatum, auf Kabel, Griffe und alle übrigen Teile für einen Zeitraum von einem Jahr ab Kaufdatum.

Die Garantie tritt nicht in Kraft bei

- Maschinen, die zu kommerziellen oder institutionellen Zwecken erworben wurden.
- Schäden, die bei Benutzung der Maschine durch Personen mit mehr als 150 kg Körpergewicht verursacht wurden.
- Schäden aufgrund von unsachgemäßem Gebrauch, Zweckentfremdung, Unfall oder höherer Gewalt (wie z.B. Überschwemmung).
- Folge- oder Nebenschäden.

Leistung

Nautilus garantiert die Reparatur jedes Geräts, das erwiesenermaßen Verarbeitungs- und Materialfehler aufweist. Sollte eine Reparatur nicht möglich sein, ersetzt die Firma Nautilus nach eigener Wahl die Maschine oder erstattet dem Käufer den Kaufpreis.

Service

Bei Garantieanspruch wenden Sie sich an einen authorisierten Händler.

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNG!

Fragen Sie Ihren Arzt oder einen Gesundheitsexperten, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Nur er oder sie kann Ihnen ein auf Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung zugeschnittenes Trainingsprogramm erstellen. Sollten Sie während des Trainings Benommenheit, Schwindel oder Kurzatmigkeit verspüren, beenden Sie das Training und ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate.

Zu Ihrer Sicherheit befolgen Sie bitte diese Anweisungen

- Für einen sicheren Betrieb der Maschine müssen alle Warnungen und Anweisungen gelesen und verstanden werden. Lesen Sie deshalb diese Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme der Maschine sorgfältig durch.
- Halten Sie sich während des Trainings an der Maschine oder Bank aufrecht und gerade.
- Achten Sie vor dem Training darauf, dass alle Steckbolzen angebracht sind.
- Achten Sie darauf, dass sich der Gewichtsblock oder die obere Gewichtsplatte niemals in erhöhter Position befinden. Sollte dies doch der Fall sein, benutzen Sie die Maschine nicht, sondern wenden Sie sich an Ihren Reparaturservice oder schlagen Sie in der Montageanleitung nach.
- Überprüfen Sie vor jedem Training alle Kabel, Riemen oder Ketten und ihre Verbindungsstücke. Benutzen Sie die Maschine nicht, wenn ein Teil abgenutzt oder beschädigt ist.
- Versuchen Sie niemals, mit Kurzhanteln oder anderen Mitteln den Widerstand der Maschine zusätzlich zu erhöhen. Verwenden Sie für diesen Zweck ausschließlich Produkte der Firma Nautilus.
- Kinder dürfen die Maschine nicht benutzen. Teenager sollten die Maschine nur unter elterlicher Aufsicht benutzen.
- Bewegen oder verstellen Sie die Bank niemals, wenn Sie darauf sitzen oder liegen. Stellen Sie sich niemals auf die Bank.
- Achten Sie darauf, dass der Sicherungsstift vor jedem Training sicher befestigt und die Bank gesichert ist.
- Überprüfen Sie vor jedem Training die Maschine. Prüfen Sie regelmäßig, ob sich Befestigungen durch den Gebrauch gelockert haben. Ziehen Sie sie, falls nötig, fest.
- Versuchen Sie niemals, mit mehr Gewicht zu trainieren als Ihre körperliche Verfassung zulässt.

DIE MASCHINE

Wer ein Fitnessgerät kauft, erwartet Sicherheit und Langlebigkeit. Mindestens ebenso wichtig ist jedoch eine Ausrüstung, die allen anatomischen Ansprüchen genügt.

Nautilus´ fundierte Kenntnisse im Fitness-Bereich werden in jedem unserer Produkte umgesetzt. Wir entwerfen sichere, bequeme Maschinen, die korrektes Training fördern und Verletzungen vermeiden helfen.

Als weltweiter Lieferant von Fitnessgeräten steht der Name Nautilus für
- maximale Leistung
- beste Resultate und
- hohe Langlebigkeit.

Sie können darauf vertrauen, dass dieselbe Sorgfalt und Handwerkskunst auch in unserer gesamten Fitnessausstattung für zu Hause umgesetzt ist.

Nautilus®... seit 1970 machen wir die Welt stärker.

Fitness-Station Nautilus 200

Lat-Bügel

Bügel-Verstellung

Verstellbare Rückenlehne

Multi-Handgriffe

Beinstrecker

Sitzhöhenverstellung

Gewichtsblock

GEBRAUCH DER MASCHINE

Gewichtsauswahl und Einstellung
Achten Sie bei der Gewichtsauswahl darauf, dass die Maschine nicht benutzt wird oder der Gewichtsblock angehoben ist. Ziehen Sie einfach den Steckbolzen aus dem Gewichtsblock und wählen Sie das gewünschte Gewicht. Hierfür bringen Sie den Bolzen wieder an und achten darauf, dass er richtig eingeschoben ist. Generell sollten Sie mit einem niedrigen Gewicht beginnen und es langsam auf das Gewicht erhöhen, das Ihren Zielen und Ihrer Leistungsfähigkeit entspricht.

Sitzhöhenverstellung
Stellen Sie den Sitz ein, indem Sie den Sicherungsstift an der Seite der Maschine herausziehen. Stehen Sie vor der Maschine, befindet er sich auf der rechten Seite unter dem Sitz. Die Einstellung kann nicht vorgenommen werden, wenn sich jemand auf dem Sitz befindet. Überprüfen Sie deshalb erst nach dem Einstellen, ob der Sitz die richtige Höhe hat. Dies gewährleistet effizientes Training und Bequemlichkeit und reduziert das Verletzungsrisiko.

Einstellung der Rückenlehne
Die verzahnte Haltestange ermöglicht die Einstellung der richtigen Armlänge für Rudern im Sitzen, Brustpresse, Delta-Rudern etc. Ziehen Sie einfach die Lehne nach vorne, bis sie in der gewünschten Position einrastet.

Bügelverstellung
Diese Einstellung mit Sicherungsstift ermöglicht die richtige Position für alle Brustübungen sowie Rudern sitzend und erlaubt Ihnen, den Bügel in eine Ruheposition zu bewegen, in der er Sie nicht behindert. Ziehen Sie einfach den Stift heraus und bewegen Sie den Bügel, bis die gewünschte Position erreicht ist. Achten Sie darauf, dass sich der Bügel nie hinter Ihren Schultern befindet.

Doppelhandgriffe
Die Fitness-Station Nautilus 200 bietet eine Vielzahl an Griffpositionen für Benutzerkomfort und gezieltes Muskeltraining. Achten Sie darauf, dass Sie für die jeweiligen Übungen die richtige Griffposition verwenden.

Gebrauch der Maschine

Handgriffe der Kabelstation:
Diese Handgriffe können für reguläre Griffe, Handmanschetten oder Fußmanschetten verwendet werden und zur Unterstützung bei Bauchpressen und weiteren Bauchübungen über den Schultern platziert werden.

Standard-Griff:
Umfassen Sie den ringförmigen Griff von außen, ohne dass sich die Hand innerhalb des Rings befindet. Die meisten Übungen werden mit dieser Griffposition ausgeführt.

Handmanschetten-Griff:
Bringen Sie Ihre Hand durch die Öffnung, sodass die Polsterung auf dem Handrücken liegt. Fassen Sie nun den Teil, der in Ihrer Handfläche liegt. Dieser Griff ist für Frontheben oder Übungen geeignet, bei denen die Handfläche nach unten zeigt.

Fußmanschetten-Griff:
Für den Fußknöchel kann die Öffnung vergrößert werden. Bringen Sie einfach Ihre Hand in den Ring und vergrößern Sie die Öffnung. Bringen Sie den Fuß oder Knöchel in die Öffnung und verkleinern Sie die Öffnung wieder.

Griffe hergestellt unter Lizenzvereinbarung mit Hands-On Sports & Gym Accessories Inc. Patent # 4756527

WARTUNG

Täglich – Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob die Kabel und Rollen der Gewichtsmaschine in gutem Zustand sind und reibungslos funktionieren. Sollten Kabel beschädigt, ausgebeult oder verfärbt sein oder Drähte frei liegen, BENUTZEN SIE DIE MASCHINE NICHT, sondern wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. Nach jedem Gebrauch ist die Maschine mit einem sauberen, trockenen Tuch von Schweiß zu reinigen. Die Polsterung kann mit einem milden Reinigungsmittel oder –spray gereinigt werden.

Wöchentlich – Ist die Maschine oft in Gebrauch, sollte sie sorgfältig mit einem sauberen Tuch und einem ammoniakhaltigen Mittel vollständig gereinigt werden. Kratzer sollten mit einem entsprechenden Mittel ausgebessert werden, um Rosten zu vermeiden.

Zweimal jährlich – Um zu gewährleisten, dass Ihre Maschine reibungslos funktioniert und auch noch lange gut aussieht, sollten die Führungsstangen der Maschine gereinigt und geschmiert werden. Entfernen Sie dazu die Gewichtsabdeckungen mit einer Ratsche oder einem Schraubenschlüssel 9/16“. Reinigen Sie die langen Chromstangen sorgfältig mit einem sauberen Tuch und einem ammoniakhaltigen Mittel. Reiben Sie die Stangen komplett trocken. Sprühen Sie eine großzügige Menge eines silikonhaltigen Schmiermittels auf die Stangen.

Setzen Sie sich Ziele

Ihr Körper wird sich Ihrem Training gemäß verändern. Daher ist es wichtig, sich Ziele zu setzen und Sie im Auge zu behalten. Im Folgenden sind wichtige Bestandteile des Fitness-Trainings beschrieben, anhand derer sie Ihre Ziele bestimmen und Ihr Fitness-Programm erstellen können.

MUSKELKRAFT ist die *maximale Kraft,* die einmal gegen einen Widerstand ausgeübt werden kann. Die Muskelkraft kommt ins Spiel, wenn Sie einen schweren Korb Lebensmittel oder ein Kleinkind hochheben. Sie entwickelt sich, wenn ein bestimmter Muskel sowohl positiv (konzentrisch) als auch negativ (exzentrisch) bei einem Widerstand beansprucht wird, der so groß ist, dass nur fünf bis acht Wiederholungen ausgeführt werden können, bis der Muskel erschöpft ist. Jedem Satz mit einer bestimmten Anzahl an Wiederholungen folgt eine Erholungspause, die typischerweise dreimal so lange wie der Satz ist. Zwischen den Trainingseinheiten überkompensiert der Muskel die Anstrengung und nimmt mit der Zeit gewöhnlich an Kraft und Umfang zu.

MUSKELAUSDAUER ist die Fähigkeit, wiederholte Kontraktionen auszuführen. Sie ist wichtig beim Skilanglauf oder wenn man den ganzen Tag auf den Beinen ist. Ausdauertraining beansprucht die langsamen Fasern der Muskulatur, die Sauerstoff zur Energiegewinnung benötigen. Die Muskelausdauer entwickelt sich bei geringem Widerstand und hoher Anzahl an Wiederholungen – etwa 15-20 Wiederholungen pro Satz, drei Sätze pro Übung. Der Muskel wird dabei nur bis zur Ermüdung trainiert.

MUSKELSTÄRKE ist die Kombination von Kraft und Schnelligkeit bei der Muskelkontraktion. Das wird häufig fehlinterpretiert als

a) eine bestimmte Fertigkeit oder Sportart und/oder
b) Auffassung, dass man sich schnell *bewegen* muss.

Das Gewicht ist dabei jedoch entscheidender als die Geschwindigkeit, wenn es darum geht, die Stärke zu verbessern. Wollen Sie mit dem Training Muskelstärke erzielen, wählen Sie einen Widerstand, der den Muskel in 3-5 Wiederholungen ermüdet. Bei der Ausführung der Wiederholungen ist es wichtiger, sich auf *schnellere Muskelkontraktion* zu konzentrieren, als darauf, sich schneller zu bewegen. Sportsimulations-Übungen resultieren gewöhnlich in einer Abnahme des motorischen Musters oder der Technik. Die vernünftige biomechanische Methode, um in der jeweiligen Sportart an Stärke zu gewinnen, ist ein Training mit den richtigen Übungen, wie es in dieser Anleitung beschrieben ist. So kann die neu erworbene Stärke in der jeweiligen Sportart angewendet werden.

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG ist das Verhältnis von Fettmasse (Fett) zu Magermasse (Muskeln, Knochen und Gewebe). Mit zunehmendem Alter verändert sich die Körperzusammensetzung: die Fettmasse nimmt zu, die Magermasse ab. Krafttraining erhöht generell den Muskelumfang und aerobes Ausdauertraining verbrennt zusätzlich Kalorien. Die Kombination dieser beiden Trainingsarten, die entweder zu unterschiedlichen Zeiten oder zusammen durchgeführt werden, führt zur Reduktion des Körperfettanteils.

MUSKULÄRES GLEICHGEWICHT und Haltung sind das Ergebnis von gleichmäßiger Kraftentwicklung der gesamten Muskulatur. Sie ist wichtig beim Stehen und Sitzen und der sicheren und effektiven Ausführung von Bewegungen. Eine übermäßige Entwicklung des Rückens macht die Schultern rund; schwache oder gedehnte Bauchmuskeln verursachen Schmerzen im unteren Rücken. Es ist eine vorne und hinten gleichermaßen kräftige Muskulatur notwendig. Daneben ist Ausgewogenheit zwischen Taille, Unter- und Oberkörper wichtig.

BEWEGLICHKEIT ist die Fähigkeit eines Muskels oder einer Muskelgruppe, den gesamten Bewegungsspielraum auszunützen. Beweglichkeit ist wichtig, wenn Sie einen Hochaufschlag ausführen oder sich nach dem oberen Küchenregal strecken. Dabei handelt es sich um ein Zusammenspiel eines Muskels und seines Gegenspielers. Kontrahiert ein Muskel, entspannt sich der Gegenspieler. Verbesserte Beweglichkeit führt zu einem größeren Bewegungsspielraum durch gleichzeitiges Kontrahieren und Entspannen. Beweglichkeit schützt den Körper vor Verletzungen und

kann durch die auf muskuläres Gleichgewicht abzielenden Trainingsprogramme in dieser Bedienungsanleitung erreicht werden.

HERZ-KREISLAUF-FITNESS ist die Fähigkeit von Herz und Lunge, Sauerstoff und Nährstoffe für die beanspruchte Muskulatur über einen längeren Zeitraum bereit zu stellen. Sie ist wichtig beim Joggen oder Radfahren und stellt einen entscheidenden Bestandteil ganzheitlicher Fitness und Gesundheit dar. Jedes Trainingsprogramm sollte durch Herz-Kreislauf-Training ergänzt werden.

Setzen Sie sich Ziele

Ziele erreichen
Um Ihre Ziele zu erreichen, folgen Sie einem konsequenten, gut geplanten Programm, das gleichmäßige Entwicklung der gesamten Muskulatur und sowohl aerobes als auch Krafttraining beinhaltet. Nur so erreichen Sie Ihre Ziele sicher und effizient.

Die Trainingspläne in dieser Anleitung sind von Fachleuten erstellt und auf bestimmte Fitnessziele zugeschnitten. Sollte Ihnen keines der Programme zusagen, können Sie sich Ihr individuelles, auf den Informationen und Leitlinien dieser Anleitung basierendes Programm erstellen.

Stellen Sie Ihr individuelles Programm zusammen
Sie können sich Ihr persönliches, auf Ihre Ziele und Ihren Lebensstil zugeschnittenes Trainingsprogramm zusammenstellen. Die Erstellung eines Programms ist einfach, wenn Sie den folgenden Richtlinien folgen.

Beschäftigen Sie sich mit Fitness-Training und seinen Bestandteilen: Ungeeignete Trainingspläne können Ihnen schaden. Nehmen Sie sich die Zeit, um diese Anleitung sowie weitere Fitnessratgeber zu lesen.

Bestimmen Sie Ihren gegenwärtigen Fitnesszustand: Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie von einem Arzt Ihre momentane körperliche Verfassung überprüfen lassen.

Bestimmen Sie Ihre Ziele: Ziele sind entscheidend bei der Auswahl und der Erstellung eines Trainingsprogramms, dass zu Ihrem Lebensstil passt und Ihre Lebensqualität verbessert, die richtige Strategie jedoch ebenso. Es ist wichtig, nicht zu ungeduldig zu sein und zu schnell zu viel erreichen zu wollen. Das führt zu Rückschlägen und Entmutigung. Setzen Sie sich stattdessen eine Reihe kurzfristiger erreichbarer Ziele.

Wählen Sie ergänzende Übungen: Stellen Sie Übungen paarweise zusammen, die komplexe und isolierte Bewegungen enthalten. Wählen Sie zusätzlich Übungen, die ergänzende Muskelgruppen beanspruchen.

Das Wichtigste zuerst: Trainieren Sie während jeder Trainingseinheit zuerst die Muskeln, die am meisten Training benötigen.

Trainieren Sie Ihre Ausdauer: Jedes Fitnessprogramm ist erst mit aerobem Training komplett. Ergänzen Sie deshalb das Krafttraining mit Ausdauertraining wie Walken, Joggen oder Radfahren.

Trainingsvariablen: Bei der Erstellung Ihres individuellen Programms sind mehrere Variablen zu berücksichtigen, die in der richtigen Mischung Ihr ideales Fitness-Programm darstellen. Um die beste Variante für Sie zu finden, sollten Sie mit verschiedenen Kombinationen der einzelnen Variablen experimentieren. Es handelt sich um folgende:

- *Trainingshäufigkeit*: die Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche. Wir empfehlen tägliche Bewegung, jedoch nicht tägliches Training derselben Muskelgruppe.
- *Trainingsintensität:* der während der Wiederholungen eingestellte Widerstand.
- *Trainingsumfang:* die Anzahl an ausgeführten Wiederholungen und Sätzen.
- *Ruhepausen*: Die Pausen zwischen den Sätzen und während der Trainingseinheiten.

Haben Sie sich eine gewisse Grundlagen-Fitness antrainiert, folgen Sie diesen Richtlinien:

- *Isolierte Muskelgruppen:* Konzentrieren Sie sich beim Training auf bestimmte Muskelgruppen.
- *Fortschreitende Gewichtserhöhung*: allmähliche, systematische Steigerung von Wiederholungen, Widerstand und Trainingszeit.

Das Training

Körperformung Anfänger (20 Minuten)

HÄUFIGKEIT: 3 TAGE PRO WOCHE (MO-MI-FR) ZEIT: CA. 20 MINUTEN
Beginnen Sie mit einem Satz für jede Übung. Wählen Sie zum Aufwärmen einen Widerstand, mit dem Sie leicht 5-10 Wiederholungen ausführen können, ohne zu ermüden. Konzentrieren Sie sich darauf, die Technik zu erlernen und einzuüben, bevor Sie den Widerstand erhöhen. Wählen Sie dann einen Widerstand, bei dem Sie nicht weniger als 10 Wiederholungen und nicht mehr als 15 Wiederholungen ausführen können, ohne an Ihre Leistungsgrenze zu kommen. Mit wachsender Kraft können Sie zwei Sätze für jede Übung ausführen. Gehen Sie erst weiter zur nächsten Übung, wenn Sie alle Sätze einer Übung komplett ausgeführt haben. Pausieren Sie zwischen den Sätzen 30 bis 45 Sekunden. Führen Sie jede Wiederholung langsam aus. Wählen Sie ein Tempo, bei dem Sie die Bewegung jederzeit während einer Wiederholung beenden könnten. Zählen Sie 3 Sekunden für die Stemm- oder Zugphase, drei Sekunden für das Zurückgehen in die Ausgangsposition und trainieren Sie bis zur Ermüdung.

Körperpartie	**Übung**	**Sätze**	**Wdh.**
Brust	Brustpresse	1-2	10-15
Rücken	Rudern sitzend	1-2	10-15
Schultern	Seitheben	1-2	10-15
Arme	Armbeugen stehend	1-2	10-15
	Trizeps-Pushdown	1-2	10-15
Beine	Beinstrecken	1-2	10-15
	Beinbeugen	1-2	10-15
	Wadenheben	1-2	10-15
Rumpf	Rückenstrecken	1-2	10-15
	Bauchpressen	1-2	10-15

Körperformung Fortgeschrittene

HÄUFIGKEIT: 4 TAGE PRO WOCHE (MO-DI-DO-FR) ZEIT: CA. 35-45 MINUTEN
Beherrschen Sie die Technik bei der Ausführung der obigen Übungen und sehen Sie keine Resultate mehr oder langweilen sich, ist es Zeit, das Trainingsprogramm zu ändern. Sie können das Training „splitten", was bedeutet, dass sie verschiedene Muskelgruppen an verschiedenen Tagen trainieren. Dazu erhöhen Sie den Widerstand so, dass Sie 12 Wiederholungen perfekt ausführen können und erhöhen den Umfang, indem Sie mehrere Sätze und mehrere Übungen ausführen. Führen Sie jede Wiederholung langsam aus. Wählen Sie ein Tempo, bei dem Sie die Bewegung jederzeit während einer Wiederholung beenden könnten. Zählen Sie 3 Sekunden für die Stemm- oder Zugphase, drei Sekunden für das Zurückgehen in die Ausgangsposition und trainieren Sie bis zur Ermüdung.

Tage 1 &3

Körperpartie	**Übung**	**Sätze**	**Wdh.**
Brust	Brustpressen	1-3	10-12
Schultern	Schulterpressen sitzend	1-3	10-12
Arme	Armbeugen stehend		
	Trizeps-Pushdown sitzend	1-3	10-12
	Trizeps-Pushdown	1-3	10-12
Beine	Beinstrecken	1-3	10-12
	Beinbeugen	1-3	10-12
	Wadenheben	1-3	10-12

Tage 2 & 4

Körperpartie	**Übung**	**Sätze**	**Wdh.**

Rücken	Rudern sitzend	1-3	10-12
	Rückenzüge (weit gegriffen)	1-3	10-12
Schultern	Seitheben stehend	1-3	10-12
Arme	Armbeugen stehend	1-3	10-12
	Rückenstrecken	1-3	10-12
Rumpf	Bauchpressen	1-3	10-12

Das Training

Körperformung Geübte

HÄUFIGKEIT: 3 TAGE HINTEREINANDER, 1 Tag PAUSE ZEIT: CA. 45-60 MINUTEN
Muskelaufbau erfordert Konzentration auf und Hingabe an das Training sowie richtige Ernährung. Trainieren Sie jede Muskelgruppe bis zur Erschöpfung, bevor Sie zur nächsten Übung weitergehen. Vernachlässigen Sie keine Muskelgruppe. Mit Ausdauertraining können Sie den Kalorienverbrauch steigern und Körperfett reduzieren; so erhalten Sie definierte Muskeln. Pausieren Sie zwischen den Sätzen und Übungen 30-60 Sekunden. Konzentrieren Sie sich auf die richtige Form. *Spannen* Sie die Muskeln vor der Bewegung *an*, *ziehen* Sie die Muskeln während der Bewegung *zusammen*, *erhöhen Sie die Spannung* während der höchsten Kontraktion und *halten Sie die Spannung*, wenn Sie das Gewicht zurückbewegen. Führen Sie jede Wiederholung langsam aus. Wählen Sie ein Tempo, bei dem Sie die Bewegung jederzeit während einer Wiederholung beenden könnten. Zählen Sie 3 Sekunden für die Stemm- oder Zugphase, drei Sekunden für das Zurückgehen in die Ausgangsposition und trainieren Sie bis zur Ermüdung.

Tag 1

Körperpartie	**Übung**	**Sätze**	**Wdh.**
Brust	Brustpressen	2-4	8-12
	Brustpressen schräg	2-4	8-12
Schultern	Schulterpressen sitzend	2-4	8-12
	Rudern sitzend	2-4	8-12
	Seitheben stehend	2-4	8-12

Tag 2

Körperpartie	**Übung**	**Sätze**	**Wdh.**
Rücken	Rudern sitzend	2-4	8-12
	Rückenzüge weit	2-4	8-12
Arme	Armbeugen stehend	2-4	8-12
	Trizeps-Pushdown	2-4	8-12

Tag 3

Körperpartie	**Übung**	**Sätze**	**Wdh.**
Beine	Beinstrecken	2-4	8-12
	Hüftstrecken stehend	2-4	8-12
	Beinbeugen	1-3	8-12
	Wadenheben	2-4	12-15
	Rückenstrecken	2-4	8-12
Rumpf	Bauchpressen	2-4	8-12

Das Training

Krafttraining

HÄUFIGKEIT: 3 TAGE PRO WOCHE (MO-MI-FR) ZEIT: CA. 45-60 MINUTEN
Dieses Programm zielt auf Entwicklung von Ganzkörperkraft ab. Es handelt sich um ein Training für Fortgeschrittene, das nur nach Abschluss der Körperformung für Fortgeschrittene und Perfektionierung der Übungstechniken angewendet werden sollte. Führen Sie jeden Satz fast bis zur Erschöpfung aus. Schaffen Sie mehr als 5-8 Wiederholungen, sollten Sie den Widerstand um 10lbs. (≈ 3,5 kg) erhöhen und die Wiederholungen auf 5 verringern. Pausieren Sie zwischen den Sätzen und Übungen 60-120 Sekunden. Konzentrieren Sie sich auf die richtige Form. *Spannen* Sie die Muskeln vor der Bewegung *an*, *ziehen* Sie die Muskeln während der Bewegung *zusammen*, *erhöhen Sie die Spannung* während der höchsten Kontraktion und *halten Sie die Spannung*, wenn Sie das Gewicht zurückbewegen. Führen Sie jede Wiederholung langsam aus. Wählen Sie ein Tempo, bei dem Sie die Bewegung jederzeit während einer Wiederholung beenden könnten. Zählen Sie 2 Sekunden für die Stemm- oder Zugphase, 4 Sekunden für das Zurückgehen in die Ausgangsposition und trainieren Sie bis zur Ermüdung.

Tag 1

Körperpartie	**Übung**	**Sätze**	**Wdh.**
Brust	Brustpressen	2-4	5-8
	Schulterpressen	2-4	5-8
Schultern	Seitheben stehend	2-4	5-8
	Frontheben	2-4	5-8

Tag 2

Körperpartie	**Übung**	**Sätze**	**Wdh.**
Rücken	Rudern	2-4	5-8
	Rückenzüge weit	2-4	5-8
Arme	Armbeugen stehend	2-4	5-8
	Trizeps-Strecken sitzend	2-4	5-8
	Trizeps-Pushdown stehend	2-4	5-8

Tag 3

Körperpartie	**Übung**	**Sätze**	**Wdh.**
Beine	Beinstrecken	2-4	5-8
	Beinbeugen	2-4	5-8
	Wadenheben	2-4	5-8
	Rückenstrecken	2-4	8-12
Rumpf	Bauchpressen	2-4	5-8

Brust

Brustpressen

AUSGANGSPOSITION

ÜBUNGSPOSITION

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert die Brustmuskulatur (Pectoralis major). Auch die vorderen Schultermuskeln (vorderer Delta-Muskel, ein Teil des mittleren Delta-Muskels) und der Trizeps sind beteiligt; sie befinden sich auf der Rückseite des Oberarms.

Ausgangsposition:
- Setzen Sie sich hin und fassen Sie die Griffe auf Brusthöhe. Beugen Sie die Ellbogen, bis sich die Hände in Brustnähe befinden. Drehen Sie die Oberarme vom Rumpf weg, sodass die Ellbogen seitlich nach außen und die Handflächen nach vorne zeigen.
- Richten Sie sich auf und ziehen Sie die Schulterblätter ein wenig zusammen. Halten Sie eine ganz leichte, bequeme Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:
- Bewegen Sie die Ellbogen langsam nach außen und beugen Sie gleichzeitig die Arme so, dass die Unterarme zueinander parallel bleiben und die Hände sich während der gesamten Bewegung über den Ellbogen befinden.
- Bewegen Sie die Ellbogen weiter, bis die Oberarme fast gestreckt sind (die Ellbogen sollten sich etwa auf gleicher Höhe mit den Schultern befinden).
- Bewegen Sie sich langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Die Arme sind auf Brusthöhe schulterbreit nach vorne ausgestreckt. Halten Sie die Brustmuskeln während der gesamten Bewegung angespannt.

Wichtig:
Kontrollieren Sie den Bewegungsradius, sodass sich die Ellbogen höchstens leicht unter den Schultern bewegen.

Brustpressen schräg

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert die Brustmuskulatur (Pectoralis major), besonders die obere Partie. Auch die vorderen Schultermuskeln (vorderer Delta-Muskel, ein Teil des mittleren Delta-Muskels) und der Trizeps sind beteiligt; sie befinden sich auf der Rückseite des Oberarms.

Ausgangsposition:
- Setzen Sie sich hin, fassen Sie die oberen Griffe und beugen Sie die Ellbogen, bis sich die Hände in Brustnähe befinden. Drehen Sie die Oberarme vom Rumpf weg, sodass die Ellbogen seitlich nach außen und die Handflächen nach unten zeigen.
- Bringen Sie die Rückenlehne in Schräglage in die dritte oder vierte Steigungsposition, je nach Bequemlichkeit.
- Die Hände befinden sich gerade außerhalb des Brustkorbs, die Handflächen zeigen nach unten und die Handgelenke sind gestreckt.

Bewegung:
- Bewegen Sie die Ellbogen langsam nach außen und beugen Sie gleichzeitig die Arme so, dass die Unterarme zueinander parallel bleiben und die Hände sich während der gesamten Bewegung über den Ellbogen befinden.

- Bewegen Sie die Ellbogen weiter, bis die Oberarme fast gestreckt sind (die Ellbogen sollten sich etwa auf gleicher Höhe mit den Schultern oder ganz leicht darunter befinden).

Wichtig:
- Kontrollieren Sie den Bewegungsradius, sodass sich die Ellbogen höchstens leicht unter den Schultern bewegen.
- Die Schulterblätter können mit der Armbewegung ganz natürlich nach vorne und hinten „fließen“, für verstärkten Einsatz der Brust können die Schulterblätter jedoch auch die gesamte Bewegung hindurch zusammengezogen werden.

Schultern

Frontheben– Schulterflexion (Ellbogen stabil, nicht durchgestreckt)

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert die vordere Partie der Schultermuskeln (vorderer Delta-Muskel und Vorderpartie des mittleren Delta-Muskels).

Ausgangsposition:
- Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Maschine.
- Richten Sie sich auf, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.
- Fassen Sie die Griffe mit den Handflächen nach hinten und gestreckten Armen.

Bewegung:
- Halten Sie die Arme gestreckt, bewegen Sie sie nach vorne und dann nach oben bis auf Schulterhöhe.
- Bringen Sie die Arme langsam wieder neben den Rumpf und wiederholen Sie die Bewegung.

Wichtig:
- Halten Sie sich während der gesamten Bewegung aufrecht und die Bauchmuskeln angespannt. Stehen Sie gerade.
- Verändern Sie während des Arm-Hebens die Wölbung im unteren Rücken nicht.

Delta-Rudern hinten – Schulterabduktion horizontal (mit Ellbogenflexion)

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert die hintere Partie der Schultermuskulatur (hinterer Delta-Muskel , hintere Partie des mittleren Delta-Muskels, hintere Rotatorenmanschette, oberer Latissimus und Teres major) sowie Trapezius und Rhomboidmuskeln.

Ausgangsposition:
- Setzen Sie sich mit dem Gesicht zur Maschine auf die Bank, die Knie sind angewinkelt, die Füße stehen flach auf dem Boden.
- Fassen Sie die oberen Griffe mit den Handflächen nach unten, die Arme sind gestreckt.
- Setzen Sie sich aufrecht mit der Brust an die Lehne, bis sich die Arme vor Ihrem Körper im 90°-Winkel zum Rumpf befinden.
- Sitzen Sie gerade und ziehen Sie die Schulterblätter leicht zusammen.

Bewegung:
- Winkeln Sie die Arme an, bewegen Sie die Ellbogen nach hinten-außen und halten Sie einen Winkel von 70-90° zwischen Oberarmen und seitlichem Rumpf.
- Befinden sich die Ellbogen gerade hinter den Schultern, bewegen Sie sich langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Die hinteren Schultermuskeln bleiben während der gesamten Bewegung angespannt.

Wichtig:
- Halten Sie während der Übung einen 90°-Winkel zwischen Oberarmen und seitlichem Rumpf ein.
- Die Schulterblätter können mit der Armbewegung ganz natürlich nach vorne und hinten „fließen“, für verstärkten Einsatz des hinteren Delta-Muskels können die Schulterblätter jedoch auch die gesamte Bewegung hindurch zusammengezogen werden.

Schultern

Schulterpressen sitzend – Schulterabduktion (und Ellbogenstrecker)

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert die vordere Schultermuskulatur (vorderer Delta-Muskel, ein Teil des mittleren Delta-Muskels) und den Trizeps; sie befinden sich auf der Rückseite des Oberarms.

Ausgangsposition:
- Setzen Sie sich hin, fassen Sie die oberen Griffe und beugen Sie die Ellbogen, bis sich die Hände in Brustnähe befinden. Drehen Sie die Oberarme vom Rumpf weg, sodass die Ellbogen seitlich nach außen und die Handflächen nach unten zeigen.
- Bringen Sie die Rückenlehne in Schräglage in die vierte oder fünfte Steigungsposition, je nach Bequemlichkeit.
- Die Hände befinden sich gerade außerhalb des Brustkorbs, die Handflächen zeigen nach unten und die Handgelenke sind gestreckt.

Bewegung:
- Bewegen Sie die Ellbogen langsam nach außen und beugen Sie gleichzeitig die Arme so, dass die Unterarme zueinander parallel bleiben und die Hände sich während der gesamten Bewegung über den Ellbogen befinden.
- Bewegen Sie die Ellbogen weiter, bis die Oberarme fast gestreckt sind (die Ellbogen sollten sich etwa auf gleicher Höhe mit den Schultern oder ganz leicht darunter befinden).

Wichtig:
- Kontrollieren Sie den Bewegungsradius, sodass sich die Ellbogen höchstens leicht unter den Schultern bewegen.
- Die Schulterblätter können mit der Armbewegung ganz natürlich nach vorne und hinten „fließen", für verstärkten Einsatz der Brust können die Schulterblätter jedoch auch die gesamte Bewegung hindurch zusammengezogen werden.

Seitheben - Schulterabduktion (und Ellbogenstrecker)

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert die seitliche Schultermuskulatur (mittlerer Delta-Muskel), Rotatorenmanschette (Supraspinatus) und den oberen Trapezius.

Ausgangsposition:
- Stellen Sie sich senkrecht zur Kabelstation, fassen Sie den Griff mit der Hand, die weiter entfernt ist, die Handfläche zeigt zur Maschine.
- Legen Sie die andere Hand an die Hüfte.
- Stellen Sie die Füße schulterbreit.

Bewegung:
- Heben Sie den Arm, bis er sich parallel zum Boden befindet, nicht weiter.
- Halten Sie die Ellbogen während der Bewegung leicht gebeugt.
- Bewegen Sie den Arm langsam wieder zurück in die Ausgangsposition, ohne das Gewicht loszulassen.

Wichtig:
- Drehen Sie den Rumpf während der Bewegung nicht.
- Beugen Sie die Ellbogen während der Übung nicht.
- Sollten Sie den Bewegungsradius nicht erreichen, reduzieren Sie das Gewicht.

Rücken

Rückenzüge (weit gegriffen) – Schulteradduktion (mit Ellbogenflexion)

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert den Latissimus dorsi, Teres major und hinteren Delta-Muskel, die die großen Zugmuskeln des oberen Rückens darstellen. Auch die vordere Oberarmmuskulatur (Bizepsgruppe) ist beteiligt, die das Beugen des Ellbogens ermöglicht.

Ausgangsposition:
- Zur Bestimmung der geeigneten Griffweite halten Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe gestreckt. Winkeln Sie die Ellbogen um 90° an. Die Hände sollten nicht weiter voneinander entfernt sein als die Ellbogen (für viele ist etwas weniger als ellbogenweit bequemer).
- Fassen sie – mit dem Gesicht zur Maschine – den Bügel in der entsprechenden Weite und setzen Sie sich auf die Bank.
- Platzieren Sie die Knie direkt unter der Lehne und sitzen Sie aufrecht mit nach oben ausgestreckten Armen. HINWEIS: Sie können die Hüften direkt unter der Rolle platzieren; achten Sie jedoch darauf, dass Sie sich aus der Hüfte (nicht aus der Taille) leicht zurücklehnen.
- Achten Sie während der Übung auf gerade Haltung, angespannte Bauchmuskeln und eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:
- Ziehen Sie die Schulterblätter nach unten und zusammen, während Sie gleichzeitig die Ellbogen seitlich nach unten und dann nach innen Richtung Rumpf ziehen.
- Der Bügel muss die Brust am Ende der Bewegung nicht berühren, die Arme sollten zur Seite, die Schulterblätter ganz Richtung Hüften gezogen sein, die Unterarme dürfen nicht nach vorne gedreht sein, sondern müssen sich in einer Linie mit den Kabeln befinden.
- Bewegen Sie sich langsam wieder zurück in die Ausgangsposition, ohne die Spannung loszulassen. Arme und Schulterblätter bewegen sich ganz nach oben.

Wichtig:
- Von der Seite aus gesehen sollten sich die Unterarme in Linie mit den Kabeln befinden.
- Achten Sie auf gerade Haltung.
- Lehnen Sie sich beim Ziehen des Bügels nicht nach hinten.
- Halten Sie sich aufrecht, besonders beim Herunterziehen des Bügels.
- Halten Sie die Muskeln während der gesamten Übung angespannt.
- Bewegen Sie die Ellbogen beim Zurückgehen nicht nach hinten.

Rückenzüge mit Umkehr-Griff– Schulterstrecker (mit Ellbogenflexion)

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert den Latissimus dorsi, Teres major und hinteren Delta-Muskel, die die großen Zugmuskeln des oberen Rückens darstellen. Auch die vordere Oberarmmuskulatur (Bizepsgruppe) ist beteiligt, die das Beugen des Ellbogens ermöglicht.

Ausgangsposition:
- Fassen sie – mit dem Gesicht zur Maschine – den Bügel mit Unterhandgriff, etwa schulterbreit und setzen Sie sich auf die Bank.
- Platzieren Sie die Knie direkt unter der Lehne und sitzen Sie aufrecht mit nach oben ausgestreckten Armen.
- Achten Sie während der Übung auf gerade, aufrechte Haltung, angespannte Bauchmuskeln und eine sehr leichte Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:

- Ziehen Sie die Schulterblätter nach unten und zusammen, während Sie gleichzeitig die Ellbogen nach vorne-unten und dann seitlich-rückwärts ziehen.
- Die Arme sollten am Ende der Bewegung eng an die Seiten gezogen sein (müssen sie aber nicht berühren), die Schulterblätter sollten ganz Richtung Hüften gezogen sein und die Unterarme müssen sich (in oberer Position) in einer Linie mit den Kabeln befinden.
- Bewegen Sie sich langsam wieder zurück in die Ausgangsposition, ohne die Spannung loszulassen. Arme und Schulterblätter bewegen sich ganz nach oben.

Wichtig:
- Achten Sie auf gerade Haltung.
- Halten Sie die Muskeln während der gesamten Übung angespannt.
- Lehnen Sie sich beim Ziehen des Bügels nicht nach hinten.
- Halten Sie sich aufrecht, besonders beim Herunterziehen des Bügels.

Rücken

Lat-Rudern sitzend – Schulterstrecker (mit Ellbogenflexion)

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert den Latissimus dorsi, Teres major und hinteren Delta-Muskel, die die großen Zugmuskeln des oberen Rückens darstellen, sowie Trapezius und Rhomboid-Muskeln. Auch die vordere Oberarmmuskulatur (Bizepsgruppe) ist beteiligt.

Ausgangsposition:
- Sitzen Sie mit dem Gesicht zur Maschine.
- Fassen Sie die Griffe; die Handflächen sind zueinander gewandt.
- Stellen Sie die Füße auf den Boden, die Knie sind bequem gebeugt.
- Setzen Sie sich aufrecht hin und halten Sie sich gerade.

Bewegung:
- Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten und zusammen, während Sie gleichzeitig die Ellbogen nach hinten-unten seitlich an den Körper ziehen.
- Bewegen Sie die Arme weiter nach hinten.
- Bewegen Sie sich langsam wieder zurück in die Ausgangsposition; strecken Sie die Arme und lassen Sie die Schulterblätter nach vorne gleiten, ohne die Haltung zu verändern.

Wichtig:
- Beugen Sie den Rumpf während der Bewegung nicht nach vorne.
- Achten Sie auf gerade, aufrechte Haltung.

Rudern sitzend - Schulterstrecker (mit Ellbogenflexion)

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert den Latissimus dorsi, Teres major und hinteren Delta-Muskel, die die großen Zugmuskeln des oberen Rückens darstellen, sowie Trapezius und Rhomboid-Muskeln. Auch die vordere Oberarmmuskulatur (Bizepsgruppe) ist beteiligt.

Ausgangsposition:
- Sitzen Sie auf dem Boden mit dem Gesicht zur Maschine.
- Fassen Sie den Bügel mit beiden Händen mit Überhandgriff bzw. den Handflächen nach unten.
- Platzieren Sie die Fersen auf der Fußstütze, die Knie sind bequem angewinkelt.
- Sitzen Sie aufrecht und gerade.

Bewegung:
- Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen, während Sie gleichzeitig die Ellbogen nach hinten-unten seitlich an den Körper ziehen.
- Bewegen Sie die Arme weiter nach hinten.
- Bewegen Sie sich langsam wieder zurück in die Ausgangsposition; strecken Sie die Arme und lassen Sie die Schulterblätter nach vorne gleiten, ohne die Haltung zu verändern.

Wichtig:
- Halten Sie sich während der gesamten Übung aufrecht.
- Die Handgelenke sind gestreckt.

Rücken

Rückenstrecken

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert die Muskeln im unteren Rücken (Erector spinae und Wirbelsäulenmuskeln), die die Wirbelsäule stabilisieren und schützen. Die Muskeln des unteren Rückens sind isometrisch gefordert, so, wie sie im Alltag beim Tragen und Heben benutzt werden sollten. Der Gluteus maximus und die Kniesehnen werden ebenfalls gekräftigt.

Position: Kabelzug

Ausgangsposition:
- Stehen Sie mit dem Gesicht zur Maschine.
- Öffnen Sie die Manschette am Griff und lassen Sie sie über die Oberarme zu den Ellbogen hinauf gleiten.
- Winkeln Sie die Knie bequem an, kreuzen Sie die Arme vor der Brust und ziehen Sie die Griffe eng an die Brust.
- Stehen Sie aufrecht und gerade, spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.
- Ziehen Sie die Schulterblätter ein wenig zusammen.
- Lehnen Sie sich aus der Hüfte nach vorne und reduzieren Sie leicht die Kabelspannung.

Bewegung:
- Halten Sie sich aufrecht und bewegen Sie den ganzen Rumpf durch Drehen der Hüften nach hinten.
- Bewegen Sie sich langsam wieder zurück in die Ausgangsposition, ohne die Haltung zu verändern.

Wichtig:
- Stehen Sie während der gesamten Übung aufrecht und halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.
- Die Bewegung kommt nur aus der Hüfte, nicht aus der Taille. Verändern Sie die Wölbung im unteren Rücken während der Bewegung nicht.

Rudern mit einem Arm – Schulterstrecker (mit Ellbogenflexion)

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert den Latissimus dorsi, Teres major und hinteren Delta-Muskel, die die großen Zugmuskeln des Rückens darstellen. Auch die vordere Oberarmmuskulatur (Bizepsgruppe) ist beteiligt.

Ausgangsposition:
- Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Kabelzug, fassen Sie mit einer Hand den Griff und legen Sie die andere Hand an die Maschine (Hinweis: Halten Sie sich nicht an den Chrom-Führungsstangen fest, dies birgt ein Verletzungsrisiko).
- Der Rücken sollte sich im 45°-Winkel zum Boden befinden, die Knie sind leicht angewinkelt.
- Halten Sie Schultern und Kopf gerade, den Rücken leicht gewölbt.

Bewegung:
- Ziehen Sie den Griff gerade nach hinten Richtung Hüfte; die Hüfte darf sich zum Ende der Bewegung hin nicht drehen.
- Bewegen Sie den Griff langsam wieder zurück in die Ausgangsposition; die Schulter darf dabei nach vorne gedehnt, der Rücken gerundet werden.

Wichtig:
- Halten Sie sich während der gesamten Übung aufrecht und gerade.

- Lassen Sie die Spannung in den Schulterblättern am Ende jeder Wiederholung los und nehmen Sie sie vor jeder neuen Wiederholung wieder auf.
- Halten Sie die Muskeln während der gesamten Übung angespannt.

Rücken

Rudern aufrecht– Schulterabduktion horizontal (und Ellbogenflexion)

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert den Latissimus dorsi, Teres major und hinteren Delta-Muskel, die die großen Zugmuskeln des oberen Rückens darstellen, sowie Trapezius und Rhomboid-Muskeln. Die Bizeps-Muskeln der vorderen Oberarme sind ebenfalls beteiligt.

Ausgangsposition:
- Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Kabelzug, die Füße stehen schulterweit auseinander.
- Fassen Sie den Griff mit den Handflächen nach unten, Rücken und Kopf sind gerade.

Bewegung:
- Ziehen Sie den Bügel gerade nach oben und halten ihn dabei so nahe wie möglich am Körper.
- Die Ellbogen beugen sich nach außen, bis sich der Bügel fast unter dem Kinn befindet.

Wichtig:
- Halten Sie die Schulterblätter während der Übung zusammen.
- Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass der Rücken gerade ist.

Arme

Trizeps-Kickback

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert die Trizepsmuskulatur am hinteren Oberarm.

Ausgangsposition:
- Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Maschine. Beugen Sie sich aus der Hüfte (nicht der Taille) nach vorne, beugen Sie die Knie leicht und beugen Sie den Rücken gerade nach unten, indem Sie die Hüften herausstrecken.
- Fassen Sie den Griff.
- Halten Sie die Ellbogen gebeugt und bringen Sie den Oberarm an die Seite, parallel zum Boden.

Bewegung:
- Strecken Sie die Ellbogen; der Oberarm darf sich nicht bewegen.
- Ist der Arm ganz gestreckt, bewegen Sie ihn langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wichtig:
- Halten Sie sich während der gesamten Übung gerade.
- Halten Sie während der gesamten Übung den Arm seitlich und das Handgelenk gestreckt.
- Spannen Sie den Trizeps während der gesamten Übung an und kontrollieren Sie die Bewegung.

Arme

Trizeps-Pushdown – Ellbogenstrecker

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert die Trizepsmuskulatur am hinteren Oberarm. Sie ermöglicht das Strecken der Arme und arbeitet bei jeder Druck- oder Schubbewegung des Oberkörpers mit.

Position: Lat-Station

Ausgangsposition:
- Fassen Sie den Lat-Bügel schulterbreit mit den Handflächen nach unten.
- Stehen Sie in einer Entfernung von 30-60 cm zu den Rollen. Es kann nötig sein, die Entfernung nach der ersten Wiederholung anzupassen.
- Halten Sie die Arme gebeugt, bringen sie die Oberarme an die Seiten und halten Sie diese Position.
- Richten Sie sich auf und spannen Sie die Bauchmuskeln an, um die Wirbelsäule zu stabilisieren; halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:
- Halten Sie die Oberarme still und die Ellbogen seitlich am Rumpf. Strecken Sie langsam die Arme in einem Bogen nach unten und dann nach innen Richtung Beine.
- Strecken Sie die Arme ganz aus.
- Kontrollieren Sie die Bewegung, beugen Sie die Ellbogen und kehren Sie wieder zurück in die Ausgangsposition, ohne die Oberarme zu bewegen.

Wichtig:
- Halten Sie die Oberarme still.
- Halten Sie die Handgelenke gestreckt.
- Halten Sie den Trizeps während der gesamten Übung angespannt und kontrollieren Sie die Bewegung.
- Halten Sie sich aufrecht und gerade, mit einer ganz leichten Wölbung im unteren Rücken; die Bauchmuskeln sind angespannt.

Armbeugen stehend – Ellbogenflexion (in Supination)

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert und entwickelt die Bizepsmuskulatur an der Vorderseite des Oberarms, die hauptsächlich das Beugen der Ellbogen ermöglicht, sowie Brachialis und Brachioradialis.

Ausgangsposition:
- Stehen Sie mit dem Gesicht zur Maschine.
- Beugen Sie sich nach unten und fassen Sie die Griffe mit den Handflächen nach vorne.
- Die Oberarme befinden sich an den Seiten (sollten aber nicht dagegen „schlagen“). Richten Sie sich auf, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:
- Ziehen Sie die Griffe nach vorne oben und dann nach innen Richtung Schulter. Die Ellbogen bleiben an den Seiten, die Oberarme bewegen sich nicht.
- Bewegen Sie die Arme im selben Bogen langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wichtig:
- Halten Sie die Ellbogen an den Seiten.

- Halten Sie die Handgelenke gestreckt.
- Halten Sie die Rumpfmuskeln angespannt und halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.

ARME

Trizeps-Strecken sitzend – Ellbogenstrecker

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert die Trizepsmuskulatur an der Rückseite des Oberarms.

Ausgangsposition:
- Setzen Sie sich auf die Bank, die Knie sind angewinkelt, die Kniekehlen liegen noch auf dem Sitz.
- Fassen Sie die Griffe mit einander zugewandten Handflächen.
- Strecken Sie die Ellbogen über den Kopf, bis Sie Richtung Decke zeigen.

Bewegung:
- Halten Sie die Arme ruhig, beugen Sie die Ellbogen und bewegen Sie die Hände nach oben, bis die Arme gestreckt sind.
- Bewegen Sie die Ellbogen wieder in einen 90°-Winkel zurück.

Wichtig:
- Die Oberarme bewegen sich nicht, die Handgelenke bleiben gestreckt.
- Halten Sie den Rücken gerade und die Bauchmuskeln angespannt, um den Körper zu stabilisieren.
- Der Winkel zwischen Ober- und Unterarm sollte nicht kleiner als 90° werden.

Beine

Beinstrecken

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert die Muskulatur an der Oberschenkel-Vorderseite (Quadrizeps-Gruppe), die das Strecken des Beins gegen einen Widerstand ermöglicht. Diese starke Muskelgruppe ist wichtig für die Stabilität des Kniegelenks sowie schnelles Laufen, Springen und Heben.

Ausgangsposition:
- Setzen Sie sich auf den Sitz mit dem Rücken zur Maschine; die Knie befinden sich nahe dem Drehpunkt, die unteren Rollen vor den Schienbeinen/Knöcheln.
- Platzieren Sie die Oberschenkel hüftweit, die Kniescheiben zeigen nach vorne.
- Fassen Sie den Sitz zu beiden Seiten.
- Sitzen Sie gerade, richten Sie sich auf, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:
- Spannen Sie den Quadrizeps an und strecken Sie die Beine, indem Sie die Füße nach vorne-oben bewegen, bis die Beine ganz gestreckt sind und die Kniescheiben zur Decke zeigen (nicht nach außen).
- Bewegen Sie sich langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie die Spannung im Quadrizeps während der ganzen Übung.

Wichtig:
- Führen Sie langsame und kontrollierte Bewegungen aus. Stoßen Sie die Beine nicht nach vorne.
- Die Knie dürfen sich während der Bewegung nicht nach außen drehen. Die Kniescheiben müssen nach oben und gerade nach vorne zeigen.

Beine

Beinbeugen stehend – Knie stabil in Flexion

Beteiligte Muskeln: Diese Übung kräftigt und entwickelt die Gesäß-Muskulatur (Gluteus maximus). Seien Sie sich bewusst, dass es so etwas wie „spot reduction“ (Abnehmen an gezielten Stellen) nicht gibt. Durch diese Übung verlieren Sie kein Fett in diesem Bereich, doch sie kräftigt und baut die Muskulatur auf.

Position: Station Beinstrecker/-beuger

Ausgangsposition:
- Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Maschine.
- Platzieren Sie die Rolle hinter dem Fußgelenk und halten Sie das Bein in einem Winkel von 90° Grad.
- Beugen Sie sich 30-45° aus der Hüfte (nicht aus der Taille) nach vorne und beugen Sie das Standbein ganz leicht.
- Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich gerade, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken. Halten Sie sich an den Bügelgriffen fest.

Bewegung:
- Spannen Sie die Gesäßmuskeln an und ziehen Sie das ganze Bein aus der Hüfte nach hinten.
- Bewegen Sie das Bein langsam und so weit nach hinten, wie es Ihnen möglich ist. Die Taille darf sich NICHT bewegen.
- Bewegen Sie das Bein langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wichtig:
- Achten sie darauf, dass die ganze Bewegung nur aus der Hüfte kommt, NICHT aus der Taille oder dem unteren Rücken.
- Halten Sie die Bauchmuskeln während der gesamten Übung angespannt.
- Halten Sie während der gesamten Übung im Knie exakt denselben Winkel.

Hüftstrecken stehend – Knie stabil in Flexion

Beteiligte Muskeln: Diese Übung kräftigt und entwickelt die Gesäß-Muskulatur (Gluteus maximus). Seien Sie sich bewusst, dass es so etwas wie „spot reduction“ (Abnehmen an gezielten Stellen) nicht gibt. Durch diese Übung verlieren Sie kein Fett in diesem Bereich, doch sie kräftigt und baut die Muskulatur auf.

Ausgangsposition:
- Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Maschine.
- Sichern Sie die Manschette um den Fuß. Beugen Sie das Bein in einem Winkel von etwa 90°.
- Beugen Sie sich 30-45° aus der Hüfte (nicht aus der Taille) nach vorne und beugen Sie das Standbein ganz leicht.
- Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich gerade, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:
- Spannen Sie die Gesäßmuskeln an und ziehen Sie das ganze Bein aus der Hüfte nach hinten.
- Bewegen Sie das Bein langsam und so weit es Ihnen möglich ist. Die Taille darf sich NICHT bewegen.
- Bewegen Sie das Bein langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wichtig:

- Achten Sie darauf, dass die ganze Bewegung nur aus der Hüfte kommt, NICHT aus der Taille oder dem unteren Rücken.
- Halten Sie die Bauchmuskeln während der gesamten Übung angespannt.
- Halten Sie während der gesamten Übung im Knie exakt denselben Winkel.

Beine

Wadenheben stehend – Fuß-Plantarflexion (Knie stabil in leichter Flexion)

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert die Muskulatur des Unterschenkels oder der Wade (Gastrocnemius und Soleus), die das Heben und Senken der Fersen mit dem Fußgelenk ermöglichen. Stärke und Kraft dieser Muskeln sind wichtig für alle Sportarten und Bewegungen im Alltag.

Ausgangsposition:
- Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Gewichtsblock.
- Legen Sie die Manschette um Ihren Unterarm.
- Platzieren Sie die Fußballen auf der Fußstütze, die Fersen befinden sich in der Luft.
- Die Beine sollten gestreckt, die Knie jedoch nicht durchgedrückt sein.

Bewegung:
- Lassen Sie die Fersen nach unten fallen, drücken Sie die Fußballen auf den Rahmen und versuchen Sie, sich auf die Zehenspitzen zu stellen, indem Sie die Fersen anheben soweit Sie können.
- Bewegen Sie sich langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie dabei stets auf die richtige Haltung.

Wichtig:
- Verlieren Sie bei der Auf- und Ab-Bewegung nicht den Kontakt mit den Fußballen und dem Rahmen.
- Verändern Sie die Hüft- oder Knieposition nicht, es bewegt sich NUR der Fuß.

Abduktorenheben

Beteiligte Muskeln: Diese Übung verbrennt nicht das Fett an Hüften oder Oberschenkeln! Es gibt keine Übung, mit der man an einer bestimmten Stelle Fett reduzieren kann. Die Übung kräftigt jedoch die seitliche Hüftmuskulatur (Gluteus medius), besonders auf der Seite des Standbeins. Verwenden Sie wenig Gewicht und kontrollieren Sie den Bewegungsradius während der Übung. Diese Übung stabilisiert auch die Hüfte des Standbeins.

Ausgangsposition:
- Stellen Sie sich seitlich vor die Rolle und befestigen Sie eine Manschette an dem Fuß, der weiter von der Maschine entfernt ist (äußeres Bein).
- Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich gerade, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.
- Am Kabel muss ein Widerstand spürbar sein. Verändern Sie Ihre Position gegebenenfalls.
- Anfangs können Sie sich zur Unterstützung an der Maschine festhalten.

Bewegung:
- Bewegen Sie das Bein mit der Manschette langsam von der Rolle weg nach außen (30-45°), halten Sie Hüfte und Wirbelsäule dabei vollkommen ruhig.
- Halten Sie die Bauchmuskeln während der gesamten Übung angespannt.

Wichtig:
- Diese Übung ist ungeeignet, wenn Sie an den Hüften Fett verlieren wollen, denn Sie macht die Hüften nicht schmaler. Sie eignet sich zur Kräftigung und Stabilisierung der Hüfte.
- Halten Sie den Bewegungsradius sehr klein. Weniger ist mehr.
- Halten Sie sich gerade und die Hüften parallel. Heben Sie die Hüften möglichst nicht an, wenn Sie das Bein zur Seite anheben.



Beine

Adduktorenheben

Beteiligte Muskeln: Diese Übung verbrennt nicht das Fett an den inneren Oberschenkeln oder macht sie schmaler! Es gibt keine Übung, mit der man an einer bestimmten Stelle Fett reduzieren kann. Die Übung kräftigt jedoch die innere Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren) und trainiert die seitliche Hüftmuskulatur (Gluteus medius), besonders auf der Seite des Standbeins. Verwenden Sie wenig Gewicht und halten Sie den Bewegungsradius während der Übung klein. Diese Übung stabilisiert auch die Hüfte und verbessert die Fähigkeit, auf einem Bein zu stehen.

Ausgangsposition:
- Stellen Sie sich seitlich vor die Rolle und befestigen Sie eine Manschette gerade über der Wade (unter dem Knie) auf dem Bein neben der Rolle.
- Stellen Sie sich so hin, dass die Kabel gespannt sind.
- Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich gerade, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:
- Halten Sie Hüfte und Wirbelsäule vollkommen ruhig und bewegen Sie das Bein mit der Manschette langsam von der Rolle weg Richtung Mitte.
- Bewegen Sie das Bein langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wichtig:
- Diese Übung ist ungeeignet, wenn Sie an den Hüften Fett verlieren wollen, denn Sie macht die Hüften nicht schmaler. Sie eignet sich zur Kräftigung und Stabilisierung der Hüfte.
- Halten Sie Hüfte und Rücken vollkommen gerade.
- Beugen Sie die Knie nicht.

Bauch

Bauchpressen – Wirbelsäulenflexion

Beteiligte Muskeln: Diese Übung trainiert die Bauchmuskulatur einschließlich oberer und unterer Bauchmuskeln (Rectus abdominus) sowie seitlicher Bauchmuskeln (Obliquus).

Ausgangsposition:
- Setzen sie sich in einem Winkel von 45°, öffnen Sie die Manschetten und führen Sie die Arme durch die Öffnungen. Platzieren Sie jede Manschette vorne an der jeweiligen Schulter.
- Der untere Rücken kann aufrecht oder natürlich gewölbt sein, Knie und Hüften sind gebeugt, die Füße stehen flach auf dem Boden.

Bewegung:
- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und beugen Sie nur den Rumpf nach vorne, indem Sie die Rippen langsam zu den Hüften ziehen. Beugen Sie sich so weit wie möglich, ohne Hüfte oder Nacken zu bewegen. DER UNTERE RÜCKEN SOLLTE IMMER IN KONTAKT MIT DER BANK BLEIBEN, wenn Sie ganz vorgebeugt sind.
- Bewegen Sie sich langsam wieder in die Ausgangsposition zurück, ohne die Spannung loszulassen.

Wichtig:
- Atmen Sie beim Zurückgehen aus, beim Vorbeugen ein, aber übertreiben Sie es nicht.

- Heben Sie nicht den Kopf oder das Kinn. Der Kopf sollte der Bewegung folgen, aber nicht führen und eine normale Nackenhaltung ermöglichen.
- Halten Sie die Bauchmuskeln während der gesamten Bewegung angespannt. Die Spannung darf nicht losgelassen werden, bevor der Satz vorbei ist.
- Entscheidend ist eine LANGSAME BEWEGUNG ohne Schwung.
- Diese Übung reduziert NICHT das Fett am Bauch!